

報告

被災地の食育を考える —栄養士課程学生による炊き出し経験から—

Diet education for victims of the Great East Japan Earthquake “soup kitchen” Efforts by

Students of the Food and Nutrition Science Department

乙木 隆子

Tkako OTOKI

Keywords: 東日本大震災、食育、炊き出し

1. はじめに

2011 年 3 月 11 日の東日本大震災後まもなく 2 年を迎える。未曾有の惨事となり、震災後ライフラインの停止は経験のないほどの長期間となり、被災地の人々の生活は機能しなくなった。そのような状況下においての“食”は命をつなぐために必要最低限のものであった。

震災直後から避難所で、また仮設住宅入居移行後においても、行政や各支援団体による食の支援はさまざまな形で行われ現在も続いている。「炊き出し」、「食事会」、「調理教室」、「健康教室」などが開催されるなど、被災地の食生活支援は多岐にわたっている。その一方では、被災地住民たちの支援に頼る食生活からの脱却も大きな課題となっている。差し伸べられる支援に感謝しつつも食の自立、食への意欲向上などを取り戻し、ひいては生きる意欲、健康づくりに役立てていくことを試み、実践につないでいくことがこれからの課題であろう。

著者は被災後 3 ヶ月が経った頃より、当学食物栄養学専攻学生による栄養士養成課程学生による、不足する栄養素を補充する献立を作成し、被災地岩手県 N 村で調理し配食する“炊き出し”を実施しながら、同時に被災者への食育を試みたので報告する。

2. 方法

“炊き出し”を行った N 村は、人口統計によると 2012 年 1 月の人口は約 4500 人、1600 世帯の村である。この震災では人的被害は死亡者 37 名、家屋は全壊 308 棟を含めて 502 棟が被害を受けている。この N 村の避難所生活者、仮設住宅居住者及び他の居宅被災者など、すべての被災者を対象とした。実施時期は 2011 年 6 月より毎月 1 回を目安に現在も実施している。配食数は、1 回 100～250 食、実施は 1 短期大学の栄養士養成課程の学生ボランティア 3～8 名、及びその指導教員 4 名で行った。配食時には学生が作成したリーフレットを手渡し説明をしながら食育を行った。被災者への広報は N 村役場に依頼した。“炊き出し”後には参加学生に対してレポートを提出させた。

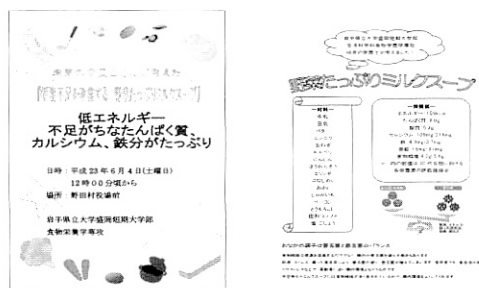
さらに、被災地に直接出向き被災された方々との交流を通じてお互いが得られたものを報告する。

3. 学生による“炊き出し”のメニュー

この学生による炊き出しは当初、被災地での栄養不足を解消するために、授業の中で「被災地に対して自分たちに何ができるか」ということを考えさせたことから始まった。その結果、栄養不足解消のための献立作成をすることになった。その後実際に学生の立てた献立を被災地 N 村での“炊き出し”に用いている。また、不足する栄養素を補うための栄養教育用のパンフレットも学生が作成し、住民を対象に説明をしながら配布している。リーフレットにはレシピ、主栄養素量、含まれる栄養素の機能、材料などを記載した。また、夏場であれば「夏ばて防止」、寒い時期には「風邪を予防するには」といった言葉を付け足した。献立を作成した学生の中には、自分も家族とともに被災し、避難所で過ごした経験をもつ学生もいて、温かいものでも冷めてしまう、だから冷めてもおいしく食べられることを念頭に置いて献立を立てた、定番の豚汁などいいけれどおしゃべりな感じのネーミングなものも入れたい、などの意見が活発に出された。メニューとパンフレットの一部を紹介する。

- ・ミルクスープ（カルシウム・たんぱく質）
- ・ミネストローネ（食物繊維・ビタミン類）
- ・カレースープ（ビタミン類・食物繊維）
- ・カラフル野菜スープ（ビタミン類・食物繊維）
- ・パンプキンスープ（ビタミン類・食物繊維）など

「ミルクスープ」ポスター



このように、不足する栄養素を補いながらも、学生が鍋ひとつで簡単かつ短時間でできるものを中心となっている。

参考までに当時（被災直後から1年間）N村でおこなわれた他団体による炊き出しメニューは以下のようなものであった。

- ・カキ氷
 - ・流しソーメン
 - ・コーヒー
 - ・東京ホルモン
 - ・水炊き
 - ・おしるこ
 - ・横手やきそば
 - ・綿あめ
 - ・BBQ
 - ・ハンバーガー
 - ・チャーハン
 - ・中華丼
 - ・カレーライス
- などで、他団体とは傾向が少々違っている。

学生にとってこれらの経験は、授業で使用している便利な調理器具を使用せず、プロパンガスと鍋ひとつで作る慣れない作業こそ非常時の食の基本ということが学習できたのではと考える。学生の参加者はこれまでで延べ100余名で、提供した食数は1000食を超えている。

しかし、頼んでいたプロパンガスが遅れたり、火力の調整ができず机を焦がしたり、と初めての体験なので失敗することあった。さらに100食準備しても10分間で配食が終わってしまったり予想外のこともあった。

4. 学生による食育の感想

学生による“炊き出し”と同時におこなう食育は、講義で学んだ知識を実習で確認するという通常のケースといえるが、学習することと実践することの違いに気づき、慌てて勉強し直した学生もいる。また、学生の感想の多くは、「並んでくださったのに足りなくて申し訳なかった。もうありませんと断るときに悲しかった。」「喜んでくれてうれしかった。」「ありがとう、また来てねといってくれた。」「いつもおいしいよ、といってくれた」などが寄せられた。





の間に親密さが生まれ、言葉を交わしながら提供できるようになった。さらに待っている時間には、住民同士の語らいの場にもなっていた。学生は非常時の献立の知識、調理技術、栄養指導技術などの応用力を身につけるのみならず、「被災地の皆さんと触れあうことができてうれしい」といった、精神的な満足感を感じるようになってきている。また、村民の方からは、「来てくれるだけでうれしい」、「私たちを忘れないでね」、「こんどはいつ来るの」などといった、炊き出しの内容よりも定期的に訪れる学生に対する感謝の言葉をかけてくれる人も増えている。



このように被災者への栄養不足解消と健康教育を目的とした“炊き出し”は、被災者と学生の間に栄養教育以外にも新たな交流を生み出した。栄養士を目指す学生はこの経験を通して、(1)被災地の惨状や被災者の厳しい状況が理解できた、(2)“おいしい”、“また来てね”などの感謝の言葉がうれしかった、(3)“配食数”が不足して、断る時はつらかった、(4)食べることを通して元気と健康を取り戻してもらいたい、(5)炊き出し日には料理が出来上がるまで、被災者同士で話しがはずんで楽しそうなのでよかった、などの感想を寄せている。

学生にとっても自分たちの立てた献立で“炊き出し”を実施し、さらに継続することにより、被災者への食育に貢献できること、被災者への健康寄与できることを学ぶことができた。

現在の被災地では、被災地での復興には食育においても思うように進んでいないのが現状である。高血圧などの生活習慣病の増加が新たな健康課題となっている。そのような課題に対し被災した市町村では新たな取り組みをしているところであるが、そのような状況のもとで、これからも食生活支援の視点を考慮しながら学生の指導を続けていくことが大切であると考えられる。

5. “炊き出し”を通しての感想

栄養不足を解消し、健康を取り戻してもらうことを目的とした学生による“炊き出し”は、ひとり暮らしの被災者をはじめ、被災地では好意をもつて受け入れられた。またリーフレットによる栄養教育も、特に被災者で子育て中の母親に好評であった。“炊き出し”は回を重ねるごとに利用者が増え、準備した食数は慢性的に不足した。

さらに定期的に同じ被災地を訪れることで、学生と被災者と



この報告は2011年11月19日の生活経済学会東北部会主催「改めて問う、東日本大震災」シンポジウムでの発表をまとめたものです。なおこの“炊き出し”の費用については、岩手県立大学学部等単独事業費（災害復興支援）、および2011年全国栄養士養成施設協会の名義使用事業の一部である。

参考文献

- 1)『栄養と料理』，女子栄養大学出版部，2011年6月号
- 2)ビタミン学会，『ビタミン』第85号 第8巻 創文堂印刷（株）
- 3)山下文男，『津波と防災ー三陸津波始末ー』，2008年9月，古今書院
- 3) 山本保博，『災害時のヘルスプロモーション』，2007年4月，株式会社荏道社
- 4)奥田和子，『震災下の「食」神戸からの提言』，1996年11月，日本放送出版協会
- 5)『あのとき避難所は』1998年3月31日・ブレーン出版(株)
- 6)災害と食の会，『阪神大震災食のSOSー被災地芦屋の食の記録』1996年1月，株式会社エピック